Ondervoeding bij ziekte

Ondervoeding door ziekte is in het ziekenhuis een veel voorkomend probleem. Ongeveer een op de drie patiënten is ondervoed of loopt risico om ondervoed te raken. Ondervoeding door ziekte heeft vaak negatieve gevolgen. De conditie verslechtert, het herstel gaat minder snel en de reactie op de behandeling is niet optimaal. Het is daarom van belang dat ondervoeding zo snel mogelijk wordt herkend en behandeld.

Rijnstate

Neem altijd uw verzekeringsgegevens en identiteitsbewijs mee!

De verpleegkundige heeft vragen aan u gesteld over uw gewichtsverloop en voedselinname. Hieruit is gebleken dat het belangrijk is dat er extra aandacht wordt besteed aan uw voedingstoestand. U heeft misschien minder gegeten dan u gewend bent of u bent afgevallen terwijl dat niet de bedoeling was. Wanneer u ondervoed bent, is spier- en vetweefsel afgebroken. U voelt zich sneller verzwakt en het kan een negatieve invloed hebben op het verloop van uw ziekte en herstel.

Het is tijdelijk nodig voeding te gebruiken die extra calorieën en eiwitten bevat. Eiwit is een bestanddeel in onze voeding dat nodig is voor de opbouw en instandhouding van spieren en bloed en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel van het lichaam.

Energie- en eiwitrijke voeding met extra tussendoortjes

Om ondervoeding tegen te gaan, is het belangrijk dat u voldoende eet. Het gaat er met name om dat u voldoende calorieën en eiwit binnen krijgt. Vooral als u misselijk bent en weinig eetlust heeft, kan genoeg eten erg moeilijk zijn. Het is daarom belangrijk om regelmatig te eten verdeeld over de dag.

Gedurende de periode dat u in het ziekenhuis bent opgenomen, krijgt u drie keer per dag een extra tussendoortje aangeboden van de voedingsassistent. U heeft dan per dag in ieder geval zes momenten waarop u iets kunt eten:

8:00 uur:	ontbijt
10:00 uur:	tussendoortje
12:00 uur:	lunch
15:00 uur:	tussendoortje
17:00 uur:	warme maaltijd
19:00 uur:	tussendoortje

Elk tussendoortje bevat een ruime hoeveelheid calorieën en eiwit. U kunt een keuze maken uit de volgende tussendoortjes:

Hartig	Zuivel	Zoet
- Droge worst/ bifiworst - Huzarenslaatje - Kaasstick - Leverworst - Omelet - Zalmslaatje - Zakje pinda's Alleen verkrijgbaar in Rijnstate: - Broodje Bapao kip - Kipsaté met pindasaus - Rolmops - Saucijzenbroodje	- Chocoladebavarois - Chocolademelk - Energieverrijkte vla (diverse smaken) - Goede Morgen drinkontbijt - Milk & Fruit - Milkshake - Roomyoghurt vruchten - Roomyoghurt met chocoladeschaafsel - Vanillekwark - Vruchtenkwark	- Energie- en eiwitrijk gebakje (framboos/ tropical) - Energieverrijkte vruchtenmoes (diverse smaken) - Gevulde koek - M&M's pinda - Pannenkoek - Energie- en eiwitrijke reep met chocolade

Vraag uw voedingsassistent naar het actuele assortiment.

Naast de extra tussendoortjes kunt u bij het ontbijt en de lunch energierijke pap of vla kiezen. Bij de warme maaltijd krijgt u een energierijk nagerecht aangeboden.

Tips om voldoende calorieën en eiwitten binnen te krijgen:

- Probeer minimaal zes maal per dag iets te eten.
- Wissel thee, koffie of water af met melkproducten en vruchtensappen. Deze producten bevatten meer voedingsstoffen.
- Kies voor volle melkproducten, volvette kaas en vettere vleeswaren.
- Beleg uw boterham extra dik met kaas en/ of vleeswaren en besmeer het ruim met roomboter of (dieet)margarine.
- Gebruik liever geen magere, halva of lightproducten.
- Laat uw bezoek energierijke voedingsmiddelen meenemen die u lekker vindt.

Dieet

Wanneer u een dieet volgt vanwege een hoog cholesterolgehalte, overgewicht of diabetes mellitus, bent u gewend om niet te vet te eten. Toch krijgt u nu vetrijke tussendoortjes aangeboden. Deze zijn nodig om te zorgen voor voldoende calorieën en eiwitten in de voeding. Op dit moment is het voorkomen van ondervoeding belangrijker voor u dan het beperken van de hoeveelheid vet in de voeding.

Tips voor thuis

Om uw gewicht in de gaten te houden, is het goed om één maal per week te wegen. Wanneer u nog moeite heeft om op gewicht te blijven, kunt u thuis doorgaan met het nemen van een energie- en eiwitrijke voeding en energierijke tussendoortjes. Als u uw gewenste gewicht heeft bereikt en voldoende eet, kunt u een gezonde voeding gaan gebruiken zoals wordt aanbevolen door het Voedingscentrum. In de brochure 'Eet gezond! Schijf van vijf' treft u een overzicht aan van wat aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen zijn. Deze brochure is te bestellen bij het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl, tel 070 - 306 88 88).

Vragen

Wanneer u over deze informatie nog vragen heeft, zal de voedingsassistente of de diëtist die graag beantwoorden.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
F 088 - 005 7878
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties
Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid

067611/2011-11 Uitgave: Afdeling Marketing & Communicatie Rijnstate, 2011